📜 Documento Fundacional

Método Gobbi de Microdosificación Ancestral de Movimiento (MGMAM)

Fundamento Neurocientífico, Fisiológico y Filosófico para la Restauración del Movimiento Vital mediante la Sustitución Funcional y la Constancia

---

I. Declaración de Autoría y Licencia

Título formal: Método Gobbi de Microdosificación Ancestral de Movimiento (MGMAM)
Acrónimo: M étodo G obbi de M icrodosificación A ncestral de M ovimiento
Autoría / Creador Intelectual: Gran Maestro Pablo Gobbi
Fecha de creación: 25 de octubre de 2025

Declaración de Licencia:
Este documento y el método que describe se ofrecen bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial (CC BY-NC).
Se exige el reconocimiento formal del autor intelectual (Gran Maestro Pablo Gobbi)
y la citación explícita del nombre del sistema (MGMAM).

Protección digital:
El documento se acompañará de su hash de integridad (SHA-256) registrado en un anexo validatorio que certifica su autenticidad, originalidad y fecha de creación.

II. Fundamento Filosófico y Neurocientífico

El MGMAM nace de la síntesis entre sabiduría ancestral y ciencia contemporánea.
Su propósito es alcanzar la **Fortaleza Lograda Espontáneamente Contrarrestando un Hecho de Agresión (FLECHA)**:
el estado en el cual el cuerpo humano, libre de fatiga, responde con precisión, potencia y serenidad ante cualquier estímulo.

El método propone **reconstruir el vínculo entre cuerpo, mente y entorno**,
recuperando los movimientos naturales del ser humano — caminar, empujar, levantar, trepar, saltar y sostener — dosificados en pequeñas unidades de estímulo que respetan los principios fisiológicos de adaptación y recuperación.

2.1 La Métrica del MGMAM: El Concepto de Costo

El MGMAM introduce una unidad interna de medición llamada **Costo**,
definida como el *Esfuerzo Percibido Integrado* entre sistema nervioso, muscular y cardiovascular.
Esta escala permite regular la intensidad sin instrumentos externos, preservando la autorregulación biológica.

Nivel de Costo	Definición Funcional	Duración Estimada	Aplicación en MGMAM
1	Reposo absoluto o consumo basal.	—	Base de la escala.
2	Movimiento liviano (caminata, movilidad suave).	Libre	Transición o recuperación.
3–4	Esfuerzo leve a moderado; se puede conversar con fluidez.	Minutos	Zona estándar de microdosificación.
5	Umbral subaeróbico; se puede hablar con dificultad.	Breve	Activación cardiovascular ligera.
6–7	Zona superaeróbica; esfuerzo sostenido.	5–10 min	Trabajo de adaptación metabólica.
8	VO_2 Máx.; alta demanda cardiovascular.	Hasta 10 min	Solo en picos semanales opcionales.
9–10	Resistencia al Ácido Láctico (RAL); fatiga extrema.	1–2 min	**Prohibido** en MGMAM diario.

📍 **Principio de Parada Inmediata:**
Si la microdosis eleva el Costo a 5 o superior, la actividad debe detenerse para mantener la *cero fatiga del SNC*.

2.1.1 Costo en Ejercicios Isométricos y de Soporte

El MGMAM limita el trabajo isométrico a la **colgada de barra (“Dead Hang”)**,
por sus beneficios de descompresión vertebral y fuerza de agarre.
Se excluyen posturas estáticas prolongadas (planchas u otras),
ya que pueden elevar la presión arterial en mayores de 50 años.

Seguridad fisiológica: el reflejo inhibitorio de los receptores tendinosos de Golgi actúa como mecanismo autolimitante,
interrumpiendo el esfuerzo antes de llegar a riesgos presivos.

“Los ejercicios dinámicos del MGMAM activan el core como un sistema de estabilización inteligente, no como una estructura rígida. Al moverse bajo carga controlada y respiración consciente, generan rigidez anti-rotacional reflejada y protegen la columna sin elevar la presión arterial, algo fundamental después de los 50. Los isométricos estáticos endurecen, pero no educan al cuerpo para reaccionar.”

2.1.2 Costo en Ejercicios Explosivos y de Potencia (ATP-PC)

En levantamientos como arranque, cargada, despegue o press de banca rápido,
el Costo se mide por la intensidad relativa al 1RM y la velocidad del movimiento.

% 1RM	Costo	Efecto Fisiológico	Aplicación MGMAM
30–40 %	3–4	Activación neural y coordinación	Ideal para microdosis diaria
50–60 %	4–5	Potenciación post-activación (PAP)	Microlevantes o velocidad
70–80 %	6–7	Fuerza pura y adaptación neuromuscular	Máx. 1–2 sesiones/semana
>85 %	8–10	Fatiga central y riesgo de lesión	**Prohibido** en microdosis

Regla Gobbi de Potencia sin Fatiga:

“La calidad del impulso es más importante que la carga levantada.
Si la velocidad o precisión del gesto cae, el Costo se considera superado.”

2.2 Fundamento Neuroendocrino y Metabólico

- **Neural:** cada microdosis estimula la PAP, mejorando la velocidad de reclutamiento de fibras rápidas sin fatiga.
- **Hormonal:** mantener zona submáxima regula el eje HHA y la relación Testosterona/Cortisol.
- **Metabólico:** activa transportadores GLUT-4, mejorando la sensibilidad a la insulina y la oxidación de grasas.

III. Componentes del Método y Frecuencia

El MGMAM se estructura en **11 ejercicios funcionales**, con **6 microentrenamientos diarios** de 3–4 minutos.
Durante una semana, el practicante debe pasar por todos los ejercicios (o al menos por los 8 ancestrales).

3.1 Los 8 Ejercicios Ancestrales

Ejercicio (Inglés / Español)	Foco Biomecánico	Sustitución Funcional Clave
Turkish Get-Up / Levantada Turca	Estabilidad 3D y control neuromuscular	Kettlebell, piedra o bidón
Goblet Squat / Sentadilla con peso al pecho	Core y cadena anterior	Saco de arena o clava pesada
Farmer’s Walk / Caminata del Granjero	Fuerza de agarre y core	Bidones o pesas en ambas manos

Ejercicio (Inglés / Español)	Foco Biomecánico	Sustitución Funcional Clave
Bear Hug Walk / Caminata del Abrazo de Oso	Fuerza de antebrazos y core	Saco o tronco pesado
Dead Hang / Colgado en Barra	Descompresión espinal y agarre	Barra o rama resistente
Australian Pull-Up / Tracción Australiana	Tracción dorsal y tono postural	Barra baja
Box Jump / Salto al Cajón	Potencia elástica y SNC	Banco o plataforma segura
Burpees / Burpees	Activación metabólica total	Sin equipamiento

---

3.2 Ejercicios de Complemento Moderno

Ejercicio (Inglés / Español)	Foco Biomecánico	Notas
Bench Press / Press de banca ligero y veloz	Potencia de empuje	30–40 % 1RM, máxima velocidad.
Power Clean / Cargada	Coordinación intermuscular	Ejecución controlada.
Snatch / Arranque	Explosividad total	30–40 % 1RM, técnica segura.

3.3 Bloque de Flexibilidad y Recuperación

Tres estímulos semanales de 15–30 minutos de flexibilidad o yoga guiado.
Costo 2. Preserva movilidad y activa el sistema parasimpático.

3.4 Locomoción Recreativa (Aerobia Suave)

Mínimo 90 minutos semanales de actividad subaeróbica (Costo 3–4):
caminata, bicicleta suave o natación relajada.
Objetivo: mantener la base mitocondrial y la salud cardiovascular.

3.5 Principio de Escalabilidad Biológica y Adaptación por Etapa de Vida

El MGMAM fue diseñado como un sistema de salud y longevidad.
Su estructura de microdosis y control de Costo permite eventual adaptación a edades jóvenes o alto rendimiento.
Esta expansión se deja enunciada para futuros desarrollos, manteniendo el propósito original:
restaurar el movimiento vital y preservar la vida.

3.6 Ejercicio Nº 12 – FLECHA (Reflejo Instintivo de Supervivencia)

El ejercicio **FLECHA** —acrónimo de **Fortaleza Lograda Espontáneamente Contrarrestando un Hecho de Agresión**— representa el movimiento ancestral más profundo de protección y respuesta del ser humano ante una amenaza.

Forma parte de nuestro ADN motor: ante un peligro inminente, el cuerpo crea instintivamente una **estructura triangular con los brazos y antebrazos**, protegiendo el rostro y los órganos vitales.

Este movimiento no se aprende: se **recuerda**.
Está codificado en la fisiología humana como mecanismo de supervivencia.
Por eso, el MGMAM lo incorpora como **símbolo vivo de autodefensa natural**, transformando un reflejo biológico en una acción consciente, precisa y controlada.

Finalidad:

- Reconectar el sistema nervioso con su memoria instintiva de protección.
- Desarrollar reflejos espontáneos de defensa sin agresividad.
- Unificar fuerza, atención y serenidad en un único movimiento integral.

Ejercicio guiado (opcional):
Debe practicarse solo bajo supervisión experta o guía audiovisual certificada.
No se enseña en el nivel inicial del MGMAM.
Combina desplazamiento, coordinación, respiración y enfoque consciente.

La **FLECHA** sintetiza el propósito final del método: recordar que la verdadera fortaleza no se impone, **se despierta**.
Es el recordatorio de que el ser humano nació para **sobrevivir, adaptarse y evolucionar**, no para rendirse.
Por eso, aunque opcional, este ejercicio se considera el **cierre simbólico del método** y su expresión más elevada.

IV. Semana Tipo (Iniciante)

Frecuencia: 6 microentrenamientos diarios × 6 días/semana
Duración por estímulo: 3–4 minutos
Regla general: detenerse antes de alcanzar Costo 5

Día	Ejercicios	Series y reps	Costo
Lunes	Levantada Turca / Colgado / Sentadilla con peso al pecho	3×3 cada uno	3–4
Martes	Caminata del Granjero / Abrazo de Oso / Burpees	3×1 min / 3×1 min / 3×5 reps	3–4
Miércoles	Cargada / Press de banca / Colgado	3×3 / 3×5 / 3×20 seg	3–4

Día	Ejercicios	Series y reps	Costo
Jueves	Tracción Australiana / Salto al Cajón / Levantada Turca	3×8 / 3×6 / 3×3	3–4
Viernes	Caminata del Granjero / Burpees / Sentadilla con peso al pecho	3×1 min / 3×6 / 3×5	3–4
Sábado	Press de banca / Cargada / Colgado	3×4 / 3×3 / 3×15 seg	3–4
Domingo	Descanso activo (movilidad, caminata, yoga)	—	2

V. Epílogo del Fundador

"El MGMAM no nace de los libros, sino del cuerpo.
La ciencia solo le presta palabras para que el cuerpo vuelva a escucharse a sí mismo.
Este método fue creado para quienes desean vivir más, moverse mejor y mantener la mente lúcida,
porque **la longevidad sin movimiento no es vida, es espera**."

— *Gran Maestro Pablo Gobbi*